

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3»
муниципального образования – городской округ
город Скопин Рязанской области

Утверждаю

Директор школы

_____ Барабаш Е.В.

Приказ № 1

от « 31 » августа 2023 г.

ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Предмет –	«Спортивные игры»
Класс –	7а
Всего часов на изучение программы –	34 часа
Количество часов в неделю –	1

Фомкина Н.А.–
учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория.

2023 – 2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления составлена на основе:

1. «Закона об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ
2. «Федерального образовательного стандарта основного общего образования» (утвержден приказом Минобрнауки России от 06.10.2009г. № 373) с изменениями, внесенными приказом Минобрнауки от 31.12.2015г. № 1577.
3. УМК В.И. Лях. Физическая культура. М.: Просвещение, 2016г.

Планируемые результаты освоения курса.

Ученик получит знания:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр.

Ученик научится:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;

- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.
- организовывать и проводить спортивные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками.

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Ученик получит возможность научиться:

1. сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
2. играть в баскетбол и волейбол по упрощённым правилам;
3. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание программы спортивно-оздоровительного направления

В классе продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, стритбол, волейбол или пионербол. При наличии в школе, регионе определенных традиций и соответствующих условий вместо указанных спортивных игр в содержание программного материала можно включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, теннис и др.).

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

В 7-8 классе необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Место предмета в учебном плане.

В учебном плане МБОУ «СОШ №3» на изучение предмета по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления для 7 класса отводится 34 часа в год, 1 час в неделю.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

№	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий	Во время занятий	-
2	Волейбол	17		12
3	Баскетбол	17		12
	Итого:	34		34

Тематическое планирование учебного предмета

№ урока	Дата проведения урока		Содержание программного материала
	План		
			Волейбол-5 ч.
1	03.09		ИТБ на занятиях. История возникновения волейбола. Стойка и перемещение.
2	10.09		Передача мяча сверху.
3	17.09		Передача мяча снизу.
4	24.09		Техника нападающего удара.
5	01.10		Учебная игра.
6	05.11		Баскетбол -6ч. ИТБ на занятиях баскетболом. История возникновения баскетбола. Стойки и перемещения
7	12.11		Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
8	19.11		Остановка двумя ногами и прыжком.
9	26.11		Передачи мяча.
10	03.12		Ловля мяча.
11	08.10		Ведение мяча.
12	15.10		Волейбол-6ч. ИТБ на занятиях волейболом. История возникновения волейбола
13	22.10		Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
14	10.12		Закрепление техники передачи. Верхняя прямая подача.
15	17.12		Верхняя прямая подача. Индивидуальные тактические

			действия в защите.
16	24.12		Верхняя прямая подача.
17	14.01		Индивидуальные тактические действия.
18	21.01		Баскетбол-5ч. Тактика игры в баскетбол.
19	28.01		Правила игры в баскетбол
20	04.02		Правила соревнований по баскетболу.
21	11.02		Правила игры стритбол
22	18.02		Учебная игра
23	25.02		Волейбол-6ч. Прием мяча.
24	03.03		Прием подачи.
25	10.03		Закрепление техники приема мяча с подачи.
26	17.03		Подвижные игры.
27	31.03		Эстафеты с мячом.
28	07.04		Перемещение на площадке. Спортивная игра «Пионербол».
29	14.04		Баскетбол-5ч. Броски в кольцо.
30	21.04		Игра в защите.
31	28.04		Игра в нападении.
32	05.05		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
33	12.05		Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».
34	19.05		Игра. Участие в соревнованиях.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Место проведения:

Спортивная площадка;

Класс (для теоретических занятий);

Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Скакалки;

Малые мячи;

Сетка волейбольная;

Щиты с кольцами;

Секундомер;

Маты.

Методическое обеспечение образовательной программы

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).